

6月 天真庵日替わりお弁当予定献立表

TEL 0246-77-2033 FAX 0246-77-2733

	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
昼食	鶏の唐揚げ 卵焼き 人参金平 スパゲティサラダ E100kcal 蛋白質 32g 脂質 34.3g 食塩 3g	キャベツメンチカツ 卵焼き 切干し炒め煮 お浸し E100kcal 蛋白質 25.3g 脂質 27.8g 食塩 1.6g	豚肉の生姜焼き 竹輪の磯部揚げ 卵焼き お浸し E100kcal 蛋白質 31g 脂質 25.2g 食塩 2.8g	かにクリームコロッケ 厚揚げの甘辛炒め 切干し炒め煮 ナムル E100kcal 蛋白質 16.9g 脂質 17.4g 食塩 2.6g	鶏そぼろご飯 ポテトコロッケ 金平ごぼう スパゲティサラダ/お浸し E100kcal 蛋白質 25.1g 脂質 31.2g 食塩 3.8g
	10	11	12	13	14
昼食	白身フライ 麻婆厚揚げ なめ茸和え きんぴら E100kcal たんぱく質 21.4g 脂質 24.7g 食塩 2g	鶏肉の甘酢炒め 卵焼き こんにやく金平 お浸し E100kcal 蛋白質 26.2g 脂質 22.1g 食塩 2.3g	豚肉の細切り炒め 卵焼き こんにやくの炒り煮 お浸し E100kcal 蛋白質 30.4g 脂質 24.3g 食塩 3.2g	鶏の唐揚げ 卵焼き 人参金平 スパゲティサラダ E100kcal 蛋白質 32g 脂質 39.3g 食塩 3g	チキン味付けカツ 凍み豆腐の含め煮 卵焼き スパゲティサラダ E100kcal 蛋白質 31.1g 脂質 32.7g 食塩 2.2g
	17	18	19	20	21
昼食	かにクリームコロッケ 厚揚げの甘辛炒め 切干し炒め煮 ナムル E100kcal 蛋白質 16.9g 脂質 17.4g 食塩 2.6g	焼き肉 海老はんぺんフライ 切り干し炒め煮 お浸し E100kcal 蛋白質 30.4g 脂質 21.5g 食塩 2.2g	油淋鶏 卵焼き 切干し炒め煮 お浸し E100kcal 蛋白質 28.7g 脂質 32.6g 食塩 2.3g	メンチカツ 卵焼き ひじきの炒め煮 お浸し E100kcal 蛋白質 25.2g 脂質 27.3g 食塩 1.8g	煮込みハンバーグ 金平ごぼう ナムル 大学芋 E100kcal 蛋白質 24.4g 脂質 26.4g 食塩 2.8g
	24	25	26	27	28
昼食	チキン味付けカツ 凍み豆腐の含め煮 卵焼き スパゲティサラダ E100kcal 蛋白質 31.1g 脂質 32.7g 食塩 2.2g	豚肉のカレー炒め 卵焼き 切干し炒め煮 スパゲティサラダ E100kcal たんぱく質 33.1g 脂質 32.4g 食塩 2.7g	鶏の唐揚げ 卵焼き 人参金平 スパゲティサラダ E100kcal 蛋白質 32g 脂質 39.3g 食塩 3g	ハムカツ 五目卵焼き スパゲティサラダ もやしのピリ辛炒め E100kcal たんぱく質 30.4g 脂質 41.3g 食塩 3.4g	アジフライ ねぎ入り卵焼き ひじき炒め煮 お浸し E100kcal 蛋白質 28.1g 脂質 14.3g 食塩 2.1g



天真庵